tajines

[variations gourmandes]



GHISLAINE DANAN-BENADY

SOLAR

Tajines



Ghislaine Danan-Bénady

Photographies de PATRICK BOURDET



SOLAR

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue
et être tenu au courant de nos publications,
envoyez-nous vos nom et adresse, en citant
ce livre et en précisant les domaines
qui vous intéressent.

Éditions SOLAR
12, avenue d'Italie
75013 PARIS

Internet : www.solar.tm.fr



Direction : Dominique Raynal

Responsable éditoriale : Véronique Chanson

Secrétariat d'édition : Delphine Depras

Mise en pages : Chantal Guézet, Encre Blanche

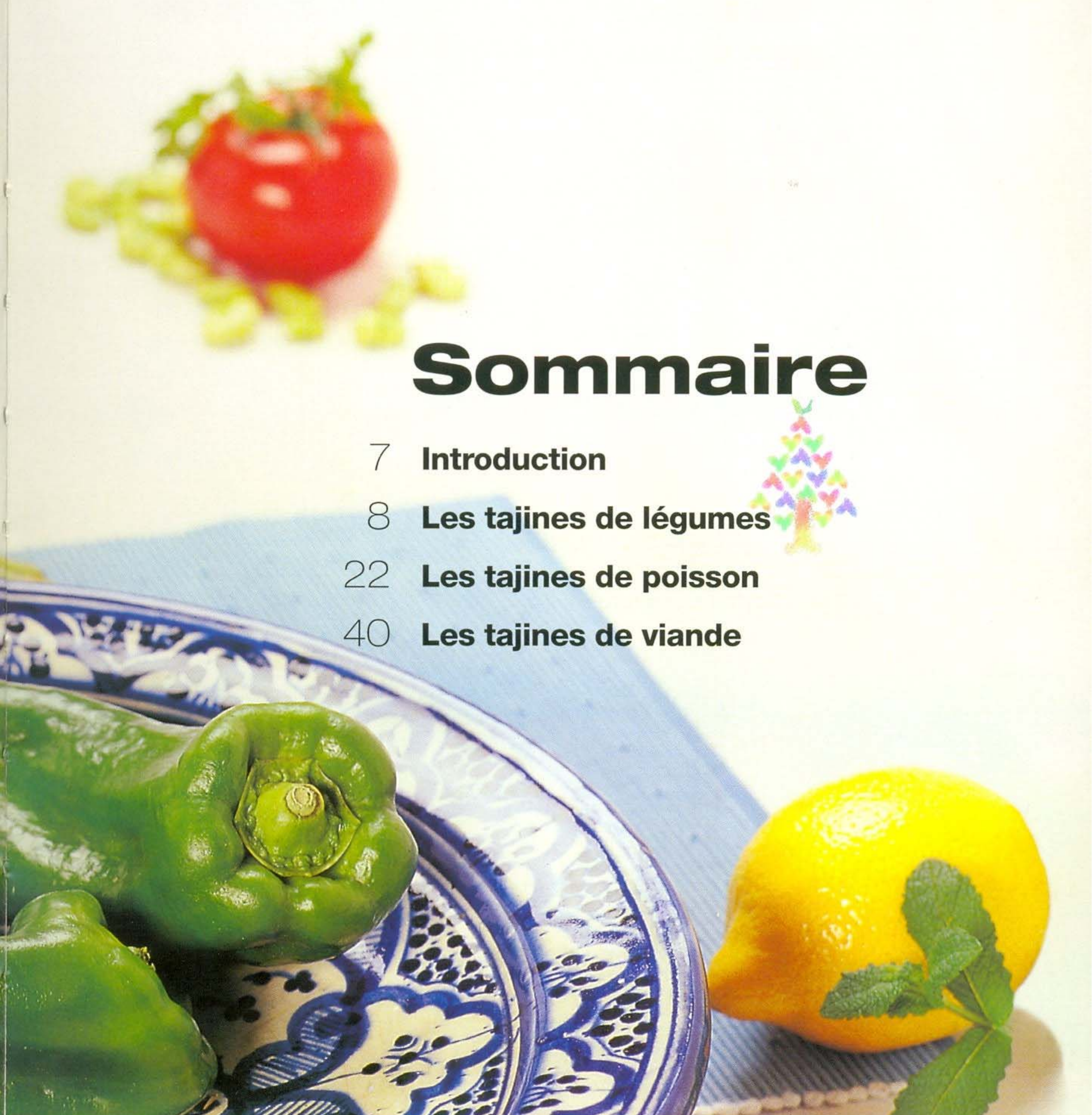
Stylisme : Ulrike Skadow

Un département de

ISBN : 2-263-03573-7

Code éditeur : S03573/07

Imprimé en Italie par Rotolito Lombarda



Sommaire



Introduction

Le tajine, plat traditionnel du Maroc, s'exporte de plus en plus en Occident. Son nom vient du plat en terre vernissé dans lequel il cuit : la *tanjia*. La cuisson se fait lentement sur un *canoun*, sorte de brasero ou de barbecue, au charbon de bois, qui donne si bon goût aux brochettes ou aux keftas qui cuisent directement dessus.

Le tajine pourrait se comparer à notre ragoût. Souvent accompagné de légumes et toujours parfumé aux épices, il peut se faire à base de viande (bœuf, agneau ou volaille) ou de poisson. Le cumin, le paprika, le gingembre, l'ail, l'huile d'olive ou la cannelle : ces arômes charment et réveillent les papilles.

Le Maroc, qui compte 3 000 km de côtes, méditerranéenne et atlantique, est riche en poissons de mer et de rivière, et en crustacés, d'où la diversité de ses recettes : tajine de mulet aux fèves, daurade à l'ail, crevettes pimentées...

Si la religion musulmane interdit la consommation de porc, la variété des tajines à l'agneau, au poulet, au bœuf et même aux abats permet de diversifier les menus avec bonheur. Le citron confit parfume de façon très originale les cailles ou le poulet ; la note sucrée est apportée au canard par les pruneaux ou au veau par les dattes.

Quant aux légumes, tous les légumes de base de la cuisine méditerranéenne sont employés : les tomates, les poivrons, les courgettes et les artichauts, auxquels s'ajoutent les lentilles et les pois chiches parfumés par la coriandre fraîche et le persil.

Recevez vos amis en leur cuisinant un tajine : la préparation est souvent rapide et la cuisson, si elle est un peu longue, parce qu'à feu doux, ne présente pas de difficulté. Aujourd'hui, même au Maroc, les cuisinières utilisent des marmites et des feux à gaz. Vous pouvez aussi préparer votre tajine la veille. Choisissez pour la présenter un plat à tajine coloré et décoré, vous donnerez à votre repas une petite note originale.

Les tajines de légumes



Tajine de lentilles au potiron

Pour la cuisson des lentilles, reportez-vous aux conseils inscrits sur le paquet : la durée de cuisson varie selon la qualité.

1 Pelez le potiron, rincez-le et coupez-le en gros cubes. Lavez et pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux. Épluchez les oignons et coupez-les en lamelles.

2 Dans une marmite, versez l'huile et faites revenir les oignons et les tomates. Salez, poivrez et ajoutez le paprika. Recouvrez d'eau et ajoutez les lentilles. Laissez cuire environ 20 minutes à partir de l'ébullition.

3 Ajoutez alors les morceaux de potiron et faites mijoter pendant environ 10 minutes à feu doux. Goûtez les lentilles pour vérifier la cuisson, elles doivent être tendres. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire, la sauce rend ce plat plus onctueux.

4 Servez chaud pour accompagner un plat de viande.

POUR 6 PERSONNES

350 g de lentilles vertes

300 g de potiron

5 tomates

2 oignons

1 cuill. à café de paprika doux

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 45 mn



Tajine de courgettes à la tomate

Surveillez la cuisson : les courgettes perdent beaucoup d'eau.

POUR 6 PERSONNES

1 kg de courgettes

3 tomates

2 oignons

1/2 bouquet de coriandre fraîche

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 35 mn

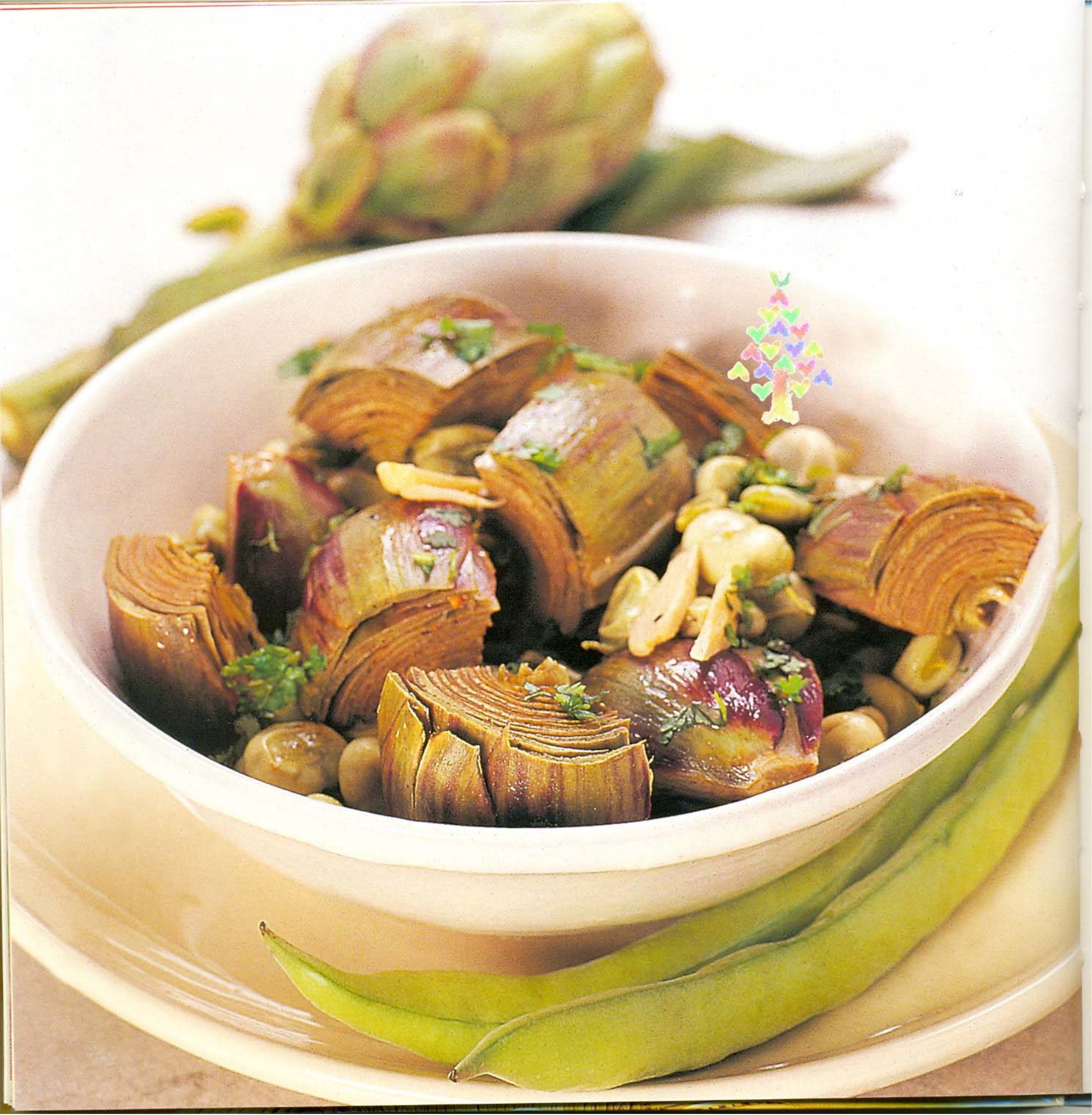
1 Lavez les courgettes, enlevez leurs extrémités et coupez-les en rondelles de 2 cm environ. Lavez et pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux. Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, versez l'huile et faites revenir ensemble pendant 5 minutes les oignons et les tomates. Ajoutez les courgettes, le sel, le poivre et 30 cl d'eau. Couvrez la marmite et laissez cuire 15 minutes à feu moyen.

3 Découvrez, ajoutez la coriandre ciselée et faites mijoter pendant 5 minutes à feu doux. S'il y a trop d'eau, augmentez le feu pour que la sauce soit un peu épaisse et plus goûteuse.

4 Servez chaud pour accompagner une viande ou un poisson.





POUR 6 PERSONNES

18 artichauts poivrade ou 12 fonds d'artichauts surgelés

500 g de fèves surgelées ou 800 g de fèves fraîches

1 citron

3 gousses d'ail

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de curcuma

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 45 mn

Tajine d'artichauts aux fèves

1 Si vous utilisez des artichauts poivrade, enlevez les feuilles extérieures puis coupez les feuilles tendres à 2 cm du cœur. Lavez-les et coupez-les en 4 ou 6 selon la grosseur. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en fines lamelles. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, versez l'huile, ajoutez 50 cl d'eau, le jus du citron, l'ail, le curcuma, salez et poivrez. Portez à ébullition.

3 Versez les fèves et ajoutez les artichauts. Faites cuire 20 minutes à feu moyen.

4 Découvrez la marmite, ajoutez la coriandre ciselée et laissez mijoter pendant 5 minutes. Rajoutez de l'eau si nécessaire.

5 Servez chaud pour accompagner une viande ou un poisson.

Tajine de tomates aux œufs

POUR 6 PERSONNES

6 œufs

1,5 kg de tomates

2 gousses d'ail

2 oignons

1 bouquet de persil plat

1 cuill. à café de harissa

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 20 mn

Vous pouvez utiliser une petite poêle et répéter 6 fois l'opération pour préparer des assiettes individuelles.

1 Lavez et pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux. Épluchez les gousses d'ail et les oignons, coupez-les en fines lamelles. Lavez soigneusement le persil.

2 Dans une marmite, versez l'huile et faites revenir les tomates avec l'ail, l'oignon et la harissa. Salez et poivrez. Laissez cuire environ 10 minutes en remuant de temps en temps.

3 Ajoutez le persil ciselé et faites mijoter à feu doux pendant 5 minutes.

4 Prenez une grande poêle, versez-y la sauce tomate. Lorsqu'elle recommence à bouillonner, cassez les œufs un à un. Servez lorsque les œufs sont moelleux.







Tajine d'artichauts farcis

Vous pouvez n'utiliser que des légumes surgelés, mais surveillez la cuisson qui peut être plus longue parce qu'ils perdent plus d'eau.

1 Faites blanchir les fonds d'artichauts dans de l'eau salée et citronnée. Écossez les petits pois. Pelez et lavez les carottes et les pommes de terre ; coupez-les en dés. Enlevez le bout terreux des champignons, rincez-les, épluchez les oignons et coupez le tout en fines lamelles. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, faites bouillir pendant 10 minutes, dans de l'eau légèrement salée, les carottes, les petits pois et les pommes de terre. Versez 2 cuillerées d'huile dans une poêle et faites revenir les oignons, les champignons et la coriandre ciselée. Salez et poivrez.

3 Lorsque tous les légumes sont cuits, égouttez-les et mélangez-les. Disposez les artichauts dans un plat allant au four et remplissez-les avec le mélange de légumes, saupoudrez de chapelure et versez dessus 1 cuillerée d'huile.

4 Faites dorer à four moyen (th. 6) pendant 5 minutes.

POUR 6 PERSONNES

12 fonds d'artichauts surgelés

300 g de carottes

400 g de champignons

200 g de petits pois

150 g de pommes de terre

1/2 citron

2 oignons



1 bouquet de coriandre fraîche

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

100 g de chapelure

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 35 mn

Tajine de lentilles à la tomate

1 Lavez et pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Lavez soigneusement le persil.

2 Versez l'huile dans une marmite et faites revenir les oignons pendant 5 minutes, puis ajoutez les tomates. Laissez cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.



3 Ajoutez les lentilles et couvrez largement d'eau. Assaisonnez avec le sel, le poivre et le curcuma. Faites mijoter pendant environ 20 minutes après ébullition, à couvert et à feu doux.

4 Découvrez, ajoutez le persil finement ciselé et laissez mijoter pendant 5 minutes.

5 Servez chaud pour accompagner un plat de viandes grillées.

POUR 6 PERSONNES

500 g de lentilles vertes

500 g de tomates

2 oignons

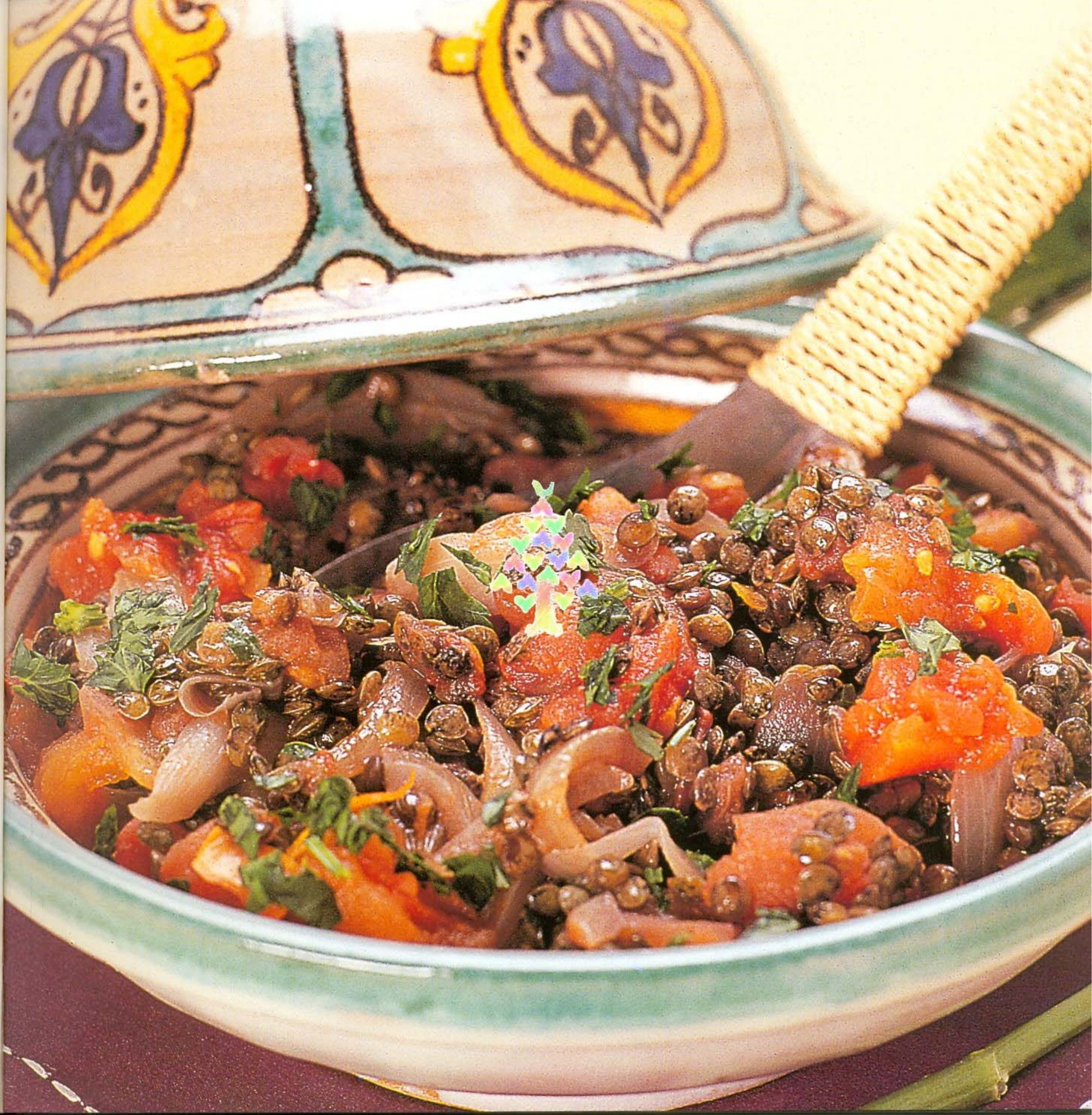
1 bouquet de persil plat

1 cuill. à café de curcuma

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 50 mn



M'kele d'batatas

POUR 6 PERSONNES

10 belles pommes de terre

4 gousses d'ail

2 oignons

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de curcuma

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 25 mn

Choisissez une qualité de pommes de terre qui supporte la cuisson sans se réduire en purée.

1 Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en morceaux. Épluchez les oignons et les gousses d'ail, coupez-les en fines lamelles. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, versez l'huile et faites dorer les oignons pendant 5 minutes.

3 Ajoutez les pommes de terre, l'ail et le curcuma, et recouvrez à moitié d'eau. Salez, poivrez et couvrez. Laissez cuire 10 minutes à feu doux après ébullition.

4 Ajoutez la coriandre ciselée et de l'eau, si nécessaire. Faites mijoter pendant 5 minutes. Les pommes de terre sont cuites lorsqu'elles sont tendres.

5 Servez chaud pour accompagner un plat de viande ou de poisson.





Flafels, tomates

POUR 6 PERSONNES

6 poivrons verts

8 belles tomates

5 gousses d'ail

1 cuill. à café de harissa

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Temps de préparation et de cuisson : 20 mn

Vous pouvez servir ce plat en y versant 1 minute avant la fin de la cuisson des œufs frais légèrement battus.

1 Lavez et pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en gros morceaux. Lavez et épépinez les poivrons, coupez-les en 8 ou 10 morceaux et lavez-les. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en fines lamelles.

2 Dans une marmite, versez l'huile, ajoutez les tomates et les poivrons, assaisonnez avec l'ail, la harissa et le sel. Laissez cuire environ 10 minutes à couvert et à feu doux. Puis découvrez et continuer la cuisson quelques minutes, les tomates et les poivrons perdant beaucoup d'eau cela permettra à la sauce d'épaissir.

Les tajines de poisson





Tajine de turbot aux crevettes

Le turbot, qui a une chair ferme, convient bien pour la préparation d'un poisson farci, mais vous pouvez aussi confectionner ce plat avec un loup.

POUR 6 PERSONNES

1 beau turbot de 3 kg

1,5 kg de crevettes roses crues

2 poivrons rouges

500 g de tomates

5 gousses d'ail

3 oignons

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de curcuma

1/2 cuill. à café de piment de Cayenne

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 1 h

1 Demandez à votre poissonnier d'écailler et de vider le turbot. Lavez le poisson à l'eau froide courante. Le turbot étant un poisson plat, ouvrez-le délicatement. Faites cuire les crevettes dans de l'eau légèrement salée et décortiquez-les.

2 Lavez et pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Épluchez les gousses d'ail et les oignons, coupez-les en lamelles. Coupez et épépinez les poivrons, coupez-les en lamelles et lavez-les. Lavez soigneusement la coriandre.

3 Faites chauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Dans une marmite, versez l'huile et faites dorer l'ail et les oignons pendant 5 minutes.

4 Ajoutez les tomates et les poivrons. Salez, poivrez et assaisonnez avec le curcuma et le piment de Cayenne. Remuez de temps en temps pour éviter que le fond ne colle.

5 Ajoutez la coriandre ciselée et les crevettes, et faites mijoter pendant 10 minutes à feu doux. Lorsque la sauce a réduit, remplissez-en le ventre du turbot et gardez le reste de la préparation au chaud.

6 Posez le turbot sur une plaque huilée allant au four et laissez cuire 30 minutes. Déposez délicatement le poisson dans un plat de service, recouvrez-le avec le reste de sauce et servez chaud.

Tajine de sardines Mjouhoujin

Vous pouvez demander à votre poissonnier de préparer les sardines. Expliquez-lui simplement comment les ouvrir.

POUR 6 PERSONNES

24 grosses sardines

3 citrons

2 gousses d'ail

1 bouquet de coriandre fraîche

1 bouquet de persil plat

1 cuill. à soupe de cumin

2 cuill. à soupe de paprika

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

3 cuill. à soupe de farine

Huile pour friture

Sel et poivre

Temps de macération : 1 h

Temps de préparation et de cuisson : 30 mn

1 Ouvrez les sardines sur un côté et retirez d'un coup l'arête centrale et la tête. Rincez-les abondamment à l'eau froide courante. Égouttez-les dans une passoire. Épluchez les gousses d'ail et broyez-les au presse-ail. Lavez soigneusement la coriandre et le persil.

2 Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, la coriandre ciselée, la moitié du paprika, l'ail, salez et poivrez.

3 Prenez la moitié des sardines, posez-les ouvertes, à plat, la peau du côté de l'assiette, et recouvrez-les avec les autres sardines, chair contre chair. Enduisez les sardines avec la préparation. Laissez-les mariner pendant environ 1 heure.

4 Pressez les citrons et placez le jus dans un bol. Ajoutez-y le reste du paprika, le cumin et le persil ciselé.

5 Roulez les sardines dans la farine, tapotez-les pour faire tomber l'excédent. Dans une poêle, versez l'huile pour friture. Lorsqu'elle est chaude mais non fumante, placez-y les sardines et faites-les frire.

6 Égouttez-les et faites-les mariner, tièdes, dans la préparation au jus de citron. Servez à température ambiante.





Tajine de mulet aux fèves vertes

Si vous ne trouvez pas de fèves fraîches, vous pouvez utiliser 900 g de fèves congelées déjà pelées.

1 Demandez à votre poissonnier d'écailler et de trancher le mulet. Rincez-le abondamment. Pelez les fèves et rincez-les. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en fines lamelles. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, versez l'huile et laissez cuire 15 minutes les fèves avec le paprika doux et fort, le curcuma, le sel et 25 cl d'eau.

3 Posez les tranches de poisson sur les fèves, ajoutez l'ail. Salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes.

4 Saupoudrez la coriandre ciselée sur le poisson. Laissez mijoter pendant 5 minutes à feu doux.

5 Déposez délicatement les tranches de poisson dans le plat de service, disposez les fèves autour et servez bien chaud.



POUR 6 PERSONNES

1 beau mulet ou 2 moyens

1,5 kg de fèves fraîches

4 gousses d'ail

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de curcuma

1 cuill. à café de paprika doux

1 cuill. à café de paprika fort

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 35 mn



Tajine de pageot aux carottes

Les poissons lâchent toujours de l'eau à la cuisson.
Tenez-en compte lorsque vous versez de l'eau.

POUR 6 PERSONNES

6 belles tranches de pageot

6 carottes

3 poivrons rouges

4 gousses d'ail

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de curcuma

1 pincée de piment de Cayenne

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Temps de préparation et de cuisson : 35 mn

1 Lavez les tranches de pageot. Épépinez les poivrons, coupez-les en lamelles et lavez-les. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en lamelles. Pelez et lavez les carottes, coupez-les en bâtonnets. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, versez l'huile et portez à ébullition 10 cl d'eau avec l'ail, le curcuma et le piment de Cayenne. Lorsque l'eau bout, placez les poivrons et les carottes. Laissez cuire 10 minutes à feu doux.

3 Lorsque les carottes et les poivrons sont tendres, ajoutez les tranches de poisson et la coriandre ciselée, et faites mijoter pendant 10 minutes à feu doux. Laissez l'eau s'évaporer.

4 Déposez délicatement les tranches de pageot dans le plat de service, disposez les légumes autour et servez chaud.

Tajine de thon au chou

POUR 6 PERSONNES

6 belles tranches de thon

1 gros chou vert

3 gousses d'ail

3 oignons

1 bouquet de coriandre fraîche

1/2 bouquet de persil plat

1 cuill. à café de cumin

1 cuill. à café de paprika

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 1 h

Vous pouvez remplacer le thon par des tranches d'espadon.

1 Enlevez les feuilles extérieures et les grosses côtes du chou, et lavez-le. Faites-le blanchir pendant 4 à 5 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée. Égouttez-le et passez les feuilles dans l'eau froide. Découpez-les en fines lanières.

2 Épluchez les gousses d'ail et les oignons, coupez-les en fines lamelles. Lavez soigneusement la coriandre et le persil ainsi que les tranches de thon.

3 Dans une marmite, versez l'huile et faites dorer l'ail et les oignons. Ajoutez les lanières de chou et versez 15 cl d'eau. Assaisonnez avec le paprika et le cumin, salez et poivrez. Laissez cuire 30 minutes à feu doux. Surveillez l'eau et rajoutez-en pour éviter que le fond ne colle.

4 Posez les tranches de thon, ajoutez la coriandre et le persil ciselés, et laissez mijoter pendant 10 minutes à feu très doux.

5 Déposez le thon délicatement sur le chou et servez très chaud.



Loup à la menthe

POUR 6 PERSONNES

1 loup de 2 kg

4 œufs

4 gousses d'ail

500 g d'oignons

3 feuilles de menthe fraîche

1 cuill. à café de gingembre moulu

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 55 mn

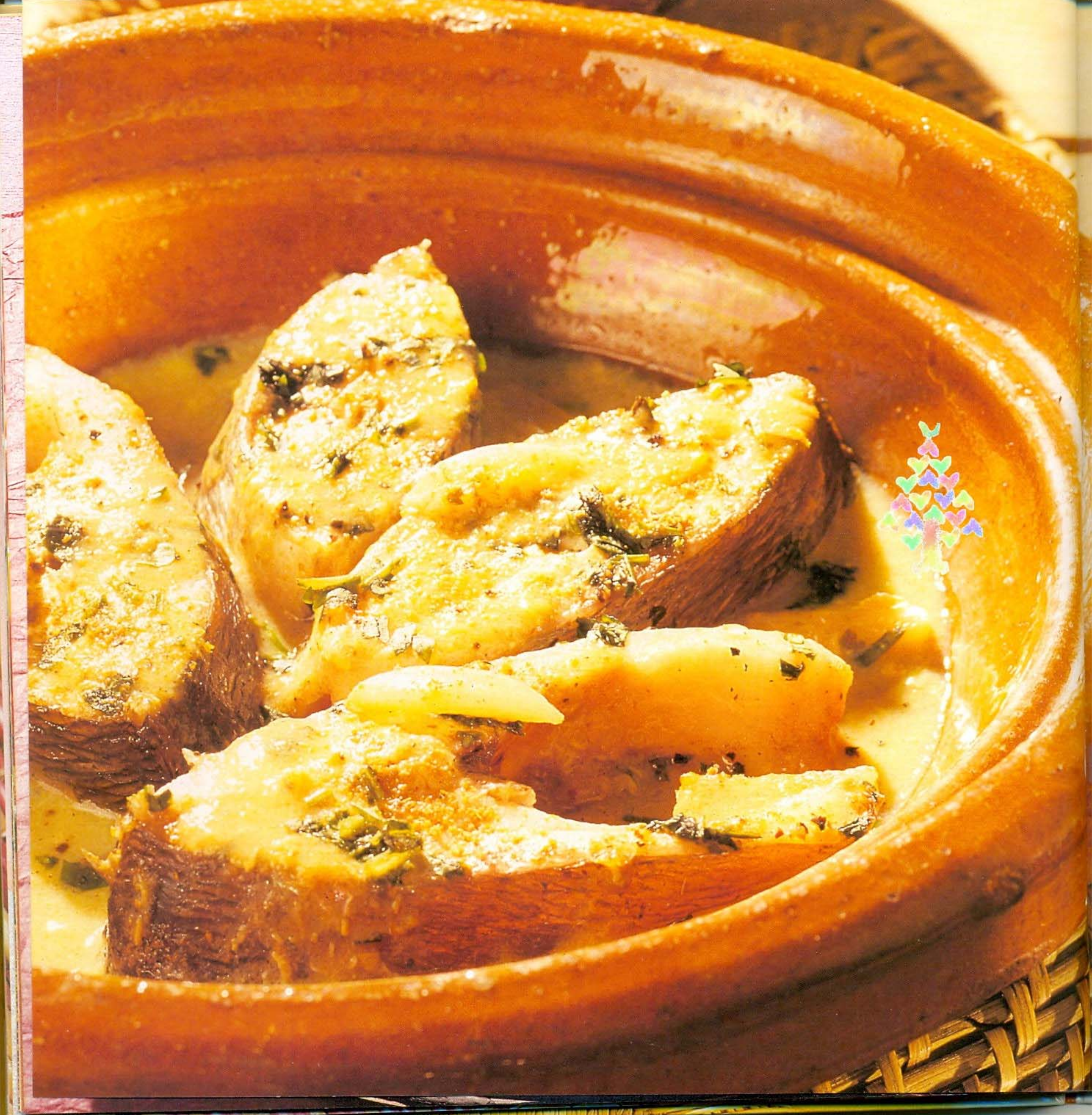
1 Demandez à votre poissonnier d'écailler et de vider le loup. Rincez-le à l'eau froide courante. Épluchez les gousses d'ail et les oignons, broyez-les finement au presse-ail. Lavez soigneusement la menthe.

2 Dans une marmite, versez 2 cuillerées d'huile, faites dorer pendant 5 minutes l'ail et les oignons avec la menthe ciselée et le gingembre. Salez et poivrez.

3 Cassez les œufs un à un sur les oignons et remuez rapidement avant de retirer la marmite du feu.

4 Remplissez le ventre du loup avec une partie de cette préparation et cousez-le solidement avec du fil alimentaire. Posez le poisson dans un plat allant au four avec 2 cuillerées d'huile d'olive, le reste de la farce, 20 cl d'eau et faites cuire pendant 30 minutes à four moyen à 180 °C (th. 6).





Tajine de daurade à l'ail et au persil

POUR 6 PERSONNES

6 belles tranches de daurade

1 œuf

1 citron

7 gousses d'ail

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de curcuma

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 Lavez bien les tranches de daurade et égouttez-les. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en 4. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, versez l'huile, 15 cl d'eau, les gousses d'ail et le curcuma. Portez à ébullition.

3 Lorsque le mélange bout, posez les tranches de poisson et la coriandre ciselée. Laissez cuire 10 minutes, retirez le poisson, posez-le dans un plat de service et maintenez au chaud.

4 Dans une casserole, versez le jus du citron, ajoutez la sauce du poisson, laissez un peu réduire sur feu doux, puis ajoutez le jaune d'œuf.

5 Nappez le poisson avec la sauce au moment de servir.

Temps de préparation et de cuisson : 25 mn

Vous pouvez présenter ce poisson avec du riz blanc.

Tajine de daurade à la tomate

POUR 6 PERSONNES

6 belles tranches de daurade

3 citrons

1 kg de tomates

2 oignons

1 bouquet de coriandre fraîche

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

Pour la marinade :

1 citron

2 gousses d'ail

1 cuill. à café de cumin

1 cuill. à café de niora concassé

1/2 cuill. à café de piment de Cayenne

Sel

Temps de préparation et de cuisson : 40 mn

Marinade : 12 h

1 Préparez la marinade en mélangeant le jus du citron, les gousses d'ail épluchées et broyées au presse-ail, et les épices. Posez les tranches de daurade dans un plat creux et arrosez avec la marinade. Couvrez avec du film étirable et laissez une nuit au réfrigérateur.

2 Le lendemain, lavez et pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Lavez soigneusement la coriandre. Pelez 2 citrons et coupez-les en rondelles.

3 Dans une marmite, versez l'huile, faites dorer les oignons pendant 5 minutes, puis jetez les tomates en remuant de temps en temps. Ajoutez les citrons.

4 Lorsque la sauce a réduit, ajoutez la coriandre ciselée. Laissez cuire 15 minutes.

5 Posez dessus les tranches de poisson. Faites mijoter pendant 10 minutes à feu très doux.

6 Retirez le poisson et disposez-le dans le plat de service. Versez le jus du dernier citron dans la sauce, laissez-la légèrement réduire avant de la napper sur le poisson.

La cuillerée de niora peut être éventuellement remplacée par une cuillerée de paprika.





Tajine de merlan

Vous pouvez présenter ce tajine accompagné de citrons coupés en quatre et de riz blanc.

1 Demandez à votre poissonnier de vider et d'ouvrir les merlans par le ventre. Lavez-les et laissez-les égoutter dans une passoire. Épluchez les gousses d'ail et les oignons, coupez-les en fines lamelles. Pelez et lavez les pommes de terre. Épépinez le poivron, coupez-le en rondelles et lavez-les. Lavez et pelez les tomates, épépinez-en 3 et coupez-les en morceaux. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, versez l'huile, faites dorer pendant 5 minutes 2 oignons. Ajoutez les tomates et l'ail. Salez, poivrez et saupoudrez le curcuma. Laissez réduire 10 à 12 minutes, puis ajoutez la coriandre ciselée.

3 Disposez les merlans dans un plat allant au four, versez la sauce sur les poissons et disposez dessus le reste des oignons et des tomates, les pommes de terre et le poivron.

4 Faites cuire pendant 30 minutes à four moyen à 180 °C (th. 6). Servez aussitôt.

POUR 6 PERSONNES

12 merlans de taille moyenne

1 poivron rouge

3 pommes de terre

6 tomates

4 gousses d'ail

4 oignons

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de curcuma

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 55 mn



Tajine de crevettes pimentées

Vérifiez la cuisson des crevettes : elles ne doivent pas cuire longtemps parce qu'elles risqueraient de sécher ; en revanche, pas assez cuites, elles sont molles.

POUR 6 PERSONNES

1 kg de grosses crevettes roses crues

2 poivrons rouges

5 gousses d'ail

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de cumin

1 cuill. à café de niora concassé

1/2 cuill. à café de piment de Cayenne

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Temps de préparation et de cuisson : 25 mn

1 Lavez soigneusement les crevettes et la coriandre. Épluchez les gousses d'ail et broyez-les au presse-ail.

2 Plongez les crevettes pendant 5 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée. Décortiquez-les en gardant la queue.

3 Épépinez les poivrons, coupez-les en rondelles et lavez-les.

4 Dans une sauteuse, versez l'huile, ajoutez les épices, la coriandre ciselée et l'ail. Faites cuire les poivrons pendant 5 minutes, puis versez les crevettes et faites-les revenir à feu doux pendant 5 minutes.

5 Servez chaud.

Les tajines de viande





Vous pouvez réaliser ce plat en remplaçant le poulet par du canard, qui demande un temps de cuisson plus long. Surveillez bien la cuisson des figues, ce sont des fruits fragiles.

Tajine de poulet aux figues fraîches

POUR 6 PERSONNES

2 poulets de 1,5 kg chacun

1,5 kg de figues fraîches

3 gousses d'ail

3 oignons

1 cuill. à café de cannelle

1 cuill. à café de curcuma

1 cuill. à café de gingembre

5 cuill. à soupe de miel

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 50 mn

1 Choisissez des figues mûres, mais bien fermes. Découpez les poulets en morceaux. Épluchez les gousses d'ail et les oignons, coupez-les en fines lamelles. Lavez les figues et coupez-les en 2.

2 Dans une marmite, versez l'huile et faites dorer les morceaux de poulet.

3 Retirez-les de la marmite et faites dorer les oignons dans le jus du poulet.

4 Remettez le poulet et l'ail avec le gingembre, le curcuma et le sel, et arrosez avec 30 cl d'eau. Laissez cuire 20 minutes à feu doux.

5 Ajoutez la cannelle et le miel et faites mijoter pendant 5 minutes.

6 Déposez les figues sur le poulet. Faites mijoter pendant 10 minutes à feu doux. Servez chaud.

Tajine de coquelets aux coings

Les coings sont difficiles à éplucher et noircissent les doigts : n'hésitez pas à mettre des gants.

POUR 6 PERSONNES

3 coquelets

1 citron frais

4 gros coings

3 gousses d'ail

1 cuill. à café de gingembre

1 cuill. à soupe de moutarde mi-forte

1 cuill. à soupe rase de thym

1 cuill. à soupe de sucre

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 1 h 40 mn

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les coings, coupez-les en quartiers et mettez-les au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau additionnée du jus de citron. Épluchez les gousses d'ail et broyez-les au presse-ail.

2 Dans un bol, préparez la sauce des coquelets en mélangeant 3 cuillerées à soupe d'huile, la moutarde, le thym, l'ail, du sel et du poivre. Battez fermement pour obtenir une sauce onctueuse avec laquelle vous badigeonnez les coquelets.

3 Disposez les coquelets dans un plat allant au four et faites-les cuire pendant 40 minutes en les couvrant avec du papier d'aluminium, puis encore 40 minutes après les avoir découverts.

4 Pendant ce temps, dans une marmite, versez 3 cuillerées à soupe d'huile, jetez les morceaux de coings, ajoutez le sucre, le gingembre, 20 cl d'eau, salez et poivrez et laissez mijoter 1/2 heure à couvert en surveillant la cuisson. Les coings sont cuits lorsqu'ils sont tendres et dorés, presque caramélisés.

5 Disposez les coquelets dans un plat de service et répartissez les coings au milieu.





Tajine d'agneau aux aubergines

Si vous le pouvez, lorsque vous devez cuisiner des aubergines frites, préparez-les la veille : elles auront le temps de bien égoutter et votre plat sera moins gras et tout aussi savoureux.

POUR 6 PERSONNES

1 kg d'épaule d'agneau

1 citron

1,5 kg d'aubergines

1 belle tomate

2 gousses d'ail

1 gros oignon

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

Huile pour friture

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 50 mn

1 Coupez l'épaule en gros dés et rincez-la. Épluchez l'oignon et coupez-le en fines lamelles. Épluchez les gousses d'ail et broyez-les au presse-ail. Coupez les extrémités des aubergines, épluchez-les en enlevant des lanières de peau et tranchez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Lavez et pelez la tomate, épépinez-la et coupez-la en morceaux.

2 Dans une marmite, versez l'huile d'olive et faites revenir les lamelles d'oignon et la tomate. Lorsqu'elles sont dorées, ajoutez la viande, l'ail, le sel et le poivre. Recouvrez d'eau et laissez mijoter à feu moyen pendant environ 45 minutes.

3 Pendant ce temps, versez de l'huile pour friture dans une poêle et faites frire les rondelles d'aubergine sur les 2 côtés. Égouttez-les dans une passoire et écrasez-les à l'aide d'une fourchette pour enlever l'excédent d'huile.

4 Dans une poêle, faites revenir sans matière grasse cette purée d'aubergine, pour la sécher un peu, pendant 5 minutes.

5 Mettez la purée d'aubergines au milieu du plat de service, entourez-la avec les morceaux de viande et arrosez avec la sauce. Servez chaud.



POUR 6 PERSONNES

12 cailles

5 citrons confits

500 g d'olives rouges au citron

6 gousses d'ail

4 oignons

1 bouquet de coriandre fraîche

1 bouquet de persil plat

1 cuill. à café de curcuma

1 cuill. à café de gingembre

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

Poivre

Temps de préparation et de cuisson : 40 mn

1 Rincez abondamment les citrons confits à l'eau froide courante, enlevez la pulpe et ne conservez que l'écorce. Épluchez les oignons et l'ail, coupez-les en lamelles. Lavez soigneusement la coriandre et le persil.

2 Dans une marmite, versez l'huile d'olive, faites dorer les cailles sur tous les côtés, retirez-les et laissez-les en attente dans un plat.

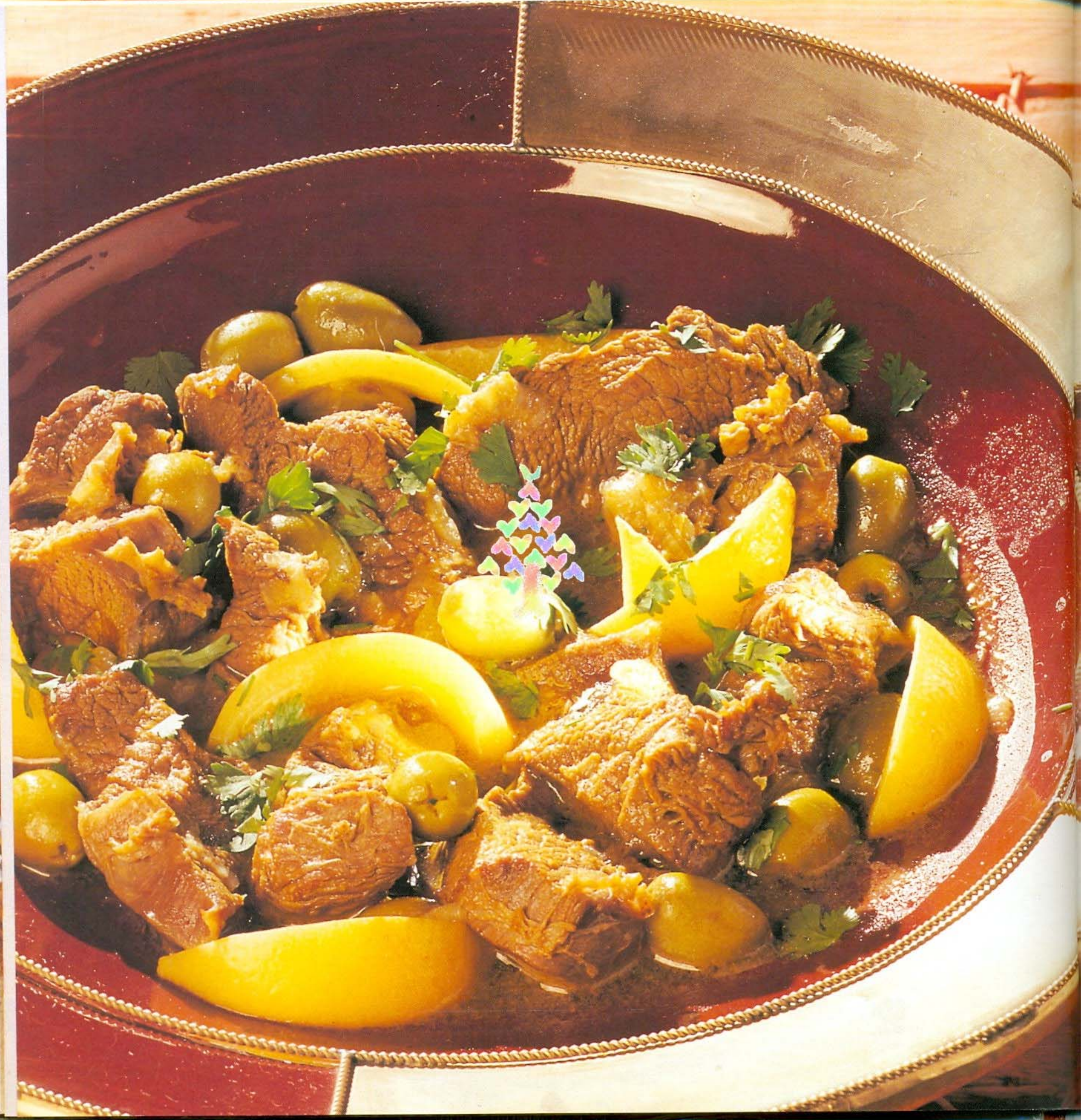
3 Dans l'huile de cuisson des cailles, faites revenir les oignons. Ajoutez le curcuma, le gingembre et l'ail. Lorsque les oignons sont dorés, posez dessus, délicatement, les cailles. Recouvrez de 20 cl d'eau et laissez cuire 15 minutes.

4 Ajoutez le persil et la coriandre ciselés, les écorces de citron coupées en morceaux et les olives rincées. Laissez mijoter à feu doux pendant encore 10 minutes et servez chaud.

Tajine de cailles aux citrons confits

Surveillez la cuisson constamment parce que les cailles sont très fragiles et pourraient se défaire.





Tajine de bœuf aux olives

Vous pouvez également préparer ce plat en ajoutant des citrons confits coupés en morceaux. Dans ce cas, ne salez pas trop la viande et faites dessaler auparavant les citrons à l'eau froide courante.

1 Coupez le jarret en morceaux pas trop gros et lavez-le. Rincez abondamment les olives si vous les trouvez trop salées. Épluchez les oignons et coupez-les en lamelles. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, versez l'huile et faites dorer les oignons pendant 5 minutes. Ajoutez la viande, le curcuma, le sel et le poivre, et recouvrez d'eau froide. Couvrez la marmite. Portez à ébullition et laissez mijoter 40 à 45 minutes à feu doux.

3 Découvrez, versez les olives et ajoutez la coriandre finement ciselée. Vérifiez que la viande est tendre et faites cuire 5 minutes. Servez immédiatement.

POUR 6 PERSONNES

1 kg de jarret de bœuf

500 g d'olives vertes dénoyautées

4 oignons

1/2 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de curcuma

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 1 h



Tajine d'agneau aux pommes de terre

POUR 6 PERSONNES

1 kg de gigot d'agneau

1 citron

14 pommes de terre

3 tomates

3 gousses d'ail

1 oignon

1 bouquet de coriandre fraîche

1/2 cuill. à café de cumin

1 cuill. à café de curcuma

1 cuill. à café de gingembre

1 cuill. à café de niora concassé

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 1 h

Choisissez une variété de pommes de terre qui ne s'ouvre pas à la cuisson : elles seront plus présentables en morceaux qu'en purée.

1 Coupez le gigot en morceaux et rincez-le. Épluchez et lavez les pommes de terre, coupez-les en 4. Lavez et pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Épluchez les gousses d'ail et l'oignon, coupez-les en lamelles. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, versez l'huile et faites dorer les oignons coupés pendant 5 minutes. Ajoutez les tomates et l'ail. Mélangez bien pour éviter que le fond ne colle et versez la viande. Ajoutez le curcuma, le gingembre, le niora, le sel et le poivre et recouvrez d'eau froide. Couvrez la marmite et laissez cuire pendant 20 minutes à feu moyen.

3 Ajoutez les pommes de terre et faites mijoter pendant 20 minutes à feu doux.

4 Versez le jus du citron, saupoudrez avec le cumin et la coriandre ciselée et laissez cuire 5 minutes. Disposez la viande dans le plat de service, entourez-la avec les pommes de terre et nappez avec la sauce. Servez chaud.







Tajine de pieds de veau

Vous pouvez réaliser cette recette en remplaçant le blé par des raisins secs préalablement trempés dans un saladier d'eau froide.

1 Faites tremper les pois chiches dans un saladier d'eau froide.

2 Le lendemain, épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Épluchez les gousses d'ail et broyez-les au presse-ail.

3 Dans une marmite, versez l'huile et faites légèrement dorer les oignons. Ajoutez ensuite les pieds de veau, les pois chiches et le blé, assaisonnez avec l'ail et les épices, salez et recouvrez de 2 l d'eau froide.

4 Portez à ébullition, puis faites mijoter pendant 1 heure à couvert et à feu doux, en remuant de temps en temps. Ajoutez de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

5 Versez les pois chiches et le blé dans le plat de service et disposez dessus les pieds de veau. Servez très chaud : les pieds sont gélatineux et la sauce risque de figer.

POUR 6 PERSONNES

3 pieds de veau

500 g de blé

300 g de pois chiches

4 gousses d'ail

4 oignons

1 cuill. à café de cumin

1 cuill. à café de gingembre

1 cuill. à soupe de paprika doux

1 cuill. à café de piment fort

8 filaments de safran

8 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Temps de trempage : 12 h

Temps de préparation et de cuisson : 1 h 20 mn



Tajine de canard aux pruneaux et au sésame

POUR 6 PERSONNES

2 canards moyens

150 g d'amandes crues

150 g de graines de sésame

500 g de pruneaux

3 gousses d'ail

2 oignons

1 cuill. à café de curcuma

1 cuill. à café de gingembre

1 cuill. à café de cannelle

1 cuill. à soupe de sucre en poudre

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Huile pour friture

Sel

Temps de préparation et de cuisson : 55 mn

Vous pouvez préparer les amandes à l'avance, elles se conservent très bien dans un endroit sec. En revanche, versez-les toujours dans le plat juste au moment de servir pour éviter qu'elles ne ramollissent.

1 Faites tremper les pruneaux dans un saladier rempli d'eau légèrement tiède. Coupez les canards en morceaux. Épluchez les gousses d'ail et les oignons, coupez-les en fines lamelles.

2 Dans une marmite, versez l'huile d'olive et faites dorer les morceaux de canard. Retirez-les du feu et faites dorer les oignons dans le jus des canards. Ajoutez le curcuma, le gingembre, salez et versez 30 cl d'eau. Couvrez la marmite et laissez cuire 20 minutes à feu doux.

3 Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une casserole. Dès que l'eau bout, éteignez le feu et versez les amandes pour les émonder. Lorsque l'eau a tiédi, retirez la peau des amandes. Rincez-les à l'eau froide et séchez-les pour les faire frire dans une poêle.

4 Découvrez la marmite et prenez une louche de sauce que vous versez dans une casserole. Jetez les pruneaux dans cette sauce et faites-les cuire 5 minutes à feu très doux avec le sucre et la cannelle. Pendant ce temps, faites griller les graines de sésame dans une poêle.

5 Disposez le canard dans un plat de service, entourez-le avec les pruneaux, nappez avec la sauce et saupoudrez avec les amandes et le sésame.





POUR 6 PERSONNES

1,2 kg de jarret de veau

1 kg de dattes

1 cuill. à soupe de graines de sésame

3 gousses d'ail

5 oignons

1/2 bouquet de coriandre fraîche

1/2 cuill. à café de cannelle

1 cuill. à café de gingembre

2 cuill. à soupe de miel

100 g de beurre

Sel

Temps de préparation et de cuisson : 1 h 5 mn

Tajine de veau aux dattes

Vous pouvez faire légèrement griller les graines de sésame dans une poêle sèche à feu très doux. Elles seront dorées et croustillantes.

1 Coupez le jarret en morceaux. Dénoyautez les dattes et lavez-les. Épluchez les gousses d'ail et les oignons, coupez-les en lamelles. Lavez soigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, faites fondre le beurre et revenir les oignons pendant 5 minutes, puis ajoutez l'ail. Remuez bien avant de verser la viande avec la cannelle et le gingembre. Salez et couvrez d'eau. Couvrez la marmite et laissez cuire environ 25 minutes à feu moyen.

3 Découvrez la marmite, versez les dattes et le miel, recouvrez d'eau à nouveau et faites mijoter pendant 20 minutes en surveillant la sauce. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la coriandre finement ciselée.

4 Lorsque la viande est tendre, versez la préparation dans le plat de service et saupoudrez dessus les graines de sésame.





Tajine de poulet M'Charmel

POUR 6 PERSONNES

2 poulets de 1,5 kg chacun

1 citron frais

1 citron confit

150 g d'olives vertes

6 gousses d'ail

6 oignons

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de cumin

1 cuill. à café de curcuma

1 cuill. à café de gingembre

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 50 mn

1 Si votre boucher vide les poulets, demandez-lui de vous garder les abats. Rincez les poulets à l'eau froide et frottez-les avec du sel. Épluchez les gousses d'ail et les oignons, coupez-les en lamelles. Lavezsoigneusement la coriandre.

2 Dans une marmite, versez l'huile, faites dorer les oignons pendant 5 minutes. Déposez les poulets sur le lit d'oignons avec les abats, l'ail, le curcuma et le gingembre, poivrez et recouvrez d'eau. Couvrez la marmite et laissez cuire 20 minutes à feu moyen.

3 Ajoutez les olives, le cumin, le jus du citron frais et la peau du citron confit coupée en lamelles. Faites mijoter pendant 10 minutes à couvert.

4 Lorsque les poulets deviennent tendres, parsemez dessus la coriandre ciselée. Laissez mijoter pendant 5 minutes à feu doux. La sauce doit être onctueuse.

5 Disposez dans le plat de service les poulets nappés de leur sauce, avec les abats.

Pour ce plat et d'une manière générale, si vous utilisez des citrons confits ou si vous enduisez vos viandes de sel, ne salez pas la préparation, mais vérifiez votre sauce en cours de cuisson. Ajoutez alors du sel, si nécessaire.

Tajine de légumes farcis

POUR 6 PERSONNES

800 g de bourguignon de bœuf haché

1 œuf

3 courgettes rondes

3 poivrons verts

3 pommes de terre

3 tomates

5 gousses d'ail

2 oignons

1 bouquet de persil plat

1 cuill. à café de curcuma

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 morceau de pain de 10 cm

Sel et poivre

Temps de préparation et de cuisson : 40 mn

1 Choisissez des légumes bien fermes. Épluchez les pommes de terre et lavez-les avec les autres légumes. Coupez tous les légumes en 2, enlevez la chair du centre et gardez celle des courgettes. Faites tremper le morceau de pain dans un bol d'eau pour le ramollir.

2 Épluchez 3 gousses d'ail et les oignons. Lavez, essorez le persil et broyez-le finement au hachoir avec le pain égoutté. Mélangez le tout à la viande, ajoutez l'œuf, le sel et le poivre, et malaxez bien à la main. Remplissez les légumes de cette farce.

3 Dans une marmite, versez l'huile et faites chauffer avec 20 cl d'eau froide le curcuma et les 2 gousses d'ail restantes coupées en fines lamelles. Lorsque ce mélange bout, posez les légumes farcis et faites glisser entre les légumes les morceaux de chair de courgettes. Votre sauce sera ainsi un peu plus épaisse.

4 Laissez cuire 30 minutes à couvert à feu moyen. Si la sauce vous paraît trop liquide, laissez mijoter encore un peu après avoir enlevé le couvercle.





Tajine de poulet aux pois chiches

Vous pouvez apporter une petite variante à ce plat en ajoutant des courgettes au moment où vous mettez le poulet dans la marmite.

POUR 6 PERSONNES

2 poulets de 1,5 kg chacun

300 g de pois chiches

6 oignons

1 bouquet de coriandre fraîche

1 cuill. à café de gingembre

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à soupe de bicarbonate de soude

Sel et poivre

Temps de trempage : 12 h

Temps de préparation et de cuisson : 1 h 10 mn

1 Faites tremper les pois chiches dans un saladier rempli d'eau additionnée de bicarbonate de soude.

2 Le lendemain, rincez abondamment les pois chiches à l'eau froide. Découpez les poulets en morceaux. Épluchez les oignons et coupez-les en lamelles. Lavez soigneusement la coriandre.

3 Dans une marmite, versez l'huile et faites dorer les morceaux de poulet. Retirez-les du feu et faites revenir les oignons pendant 5 minutes. Ajoutez les pois chiches, le gingembre, salez et poivrez. Recouvrez d'eau et laissez cuire 30 minutes à feu doux.

4 Ajoutez les morceaux de poulet et le jus qu'ils auront lâché, rajoutez de l'eau si nécessaire et faites mijoter pendant 20 minutes.

5 Ajoutez la coriandre ciselée et laissez réduire la sauce 5 minutes.

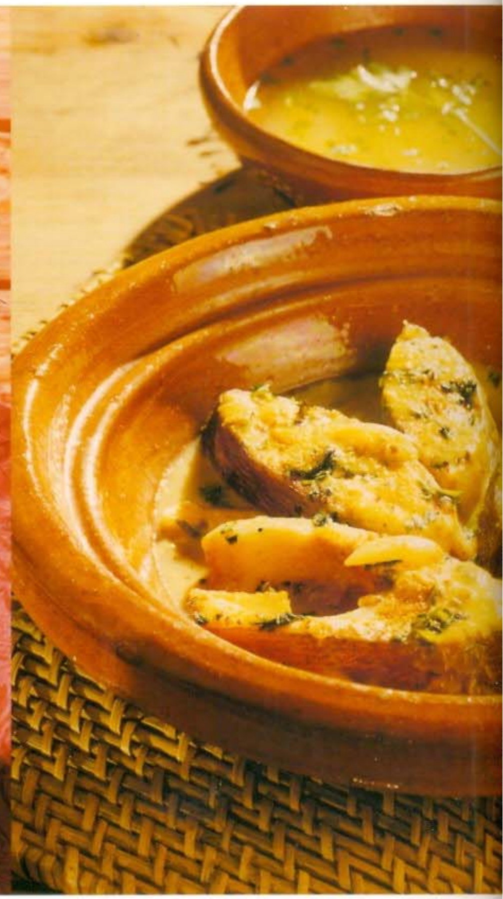
6 Disposez le poulet dans un plat de service, entourez-le avec les pois chiches et les oignons et nappez de sauce. Servez chaud.

Index

Les numéros de pages indiqués en italique correspondent aux illustrations.

30 recettes simples pour cuisiner des tajines variés et parfumés : viande, poisson, légumes, œufs, saveurs sucrées et salées, aromates et épices composeront des plats aussi appétissants qu'originaux… pour toutes les occasions, tous les goûts, toutes les envies !





ISBN 2-263-03573-7

9 782263 035739

7,50 € France TTC

www.solar.tm.fr